

Trpíte chronickým žilovým ochorením? Máme pre Vás niekoľko jednoduchých rád.

V letnom období sa všetky príznaky ochorenia ciev zväzňujú, a to v dôsledku vyšších teplôt a slnečného svitu. Okrem toho dochádza často k režimovým zmenám, ktoré príznaky tiež zhoršujú. Či už je to vplyv času dovoleniek, cestovania, alebo iba zníženou disciplínou pri dodržiavaní správneho stravovania a pohybu. Keďže Vám v letnom období príznaky ako sú opuchy, ťažoba nôh, napätie v nich, môžu znepríjemňovať všedné i voľné dni, uvádzame niekoľko rád.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRI ŽILOVOM OCHORENÍ V LETE

Diétny režim

Strava by mala byť i v letnom období bohatá na vlákninu, preto doporučujeme využiť dostupnosť čerstvého ovocia a zeleniny, ktorá by mala vo Vašom jedálničku prevažovať nad tukmi a sacharidmi. I v lete doporučujeme zaraďovať celozrnné pečivo a cestoviny. Okrem vyššieho príjmu zeleniny doporučujeme zvýšiť i množstvo tekutín minimálne na 1,5 – 2 litre. Vyvarujte sa nadmernej konzumácii alkoholu, silnej kávy a čajov. Jedzte radšej častejšie a menej, i keď budete cestovať. Snažte sa tiež o dodržiavanie pravidelného vyprázdňovania.

Pohyb

V letných mesiacoch sa snažte dostatočne hýbať. Fyzická aktivita by mala byť primeraná Vašmu zdravotnému stavu. Pri práci svalovej pumpy sa pri pohybe zlepšujú obehové pomery v končatinách. Zarádte do svojho programu pravidelné prechádzky, alebo turistiku, nenáročné cviky a podľa možnosti aj jazdu na bicykli a plávanie.

Snažte sa počas dňa aspoň 30krát preniesť váhu zo špičky na pätu alebo krúžiť nohami v členkoch. Uvádzame aj ďalšie účinné a jednoduché cviky (nájdete na druhej strane).

Chladenie nôh

Keď je vonku príliš horúco, doporučujeme chladenie nôh studenou sprchou v kombinácii s masírovaním od chodidla smerom hore. Masáže studenou vodou trénujú cievny systém a prispievajú k zlepšeniu návratu krvi k srdcu. Sprchovanie je prospešné aj pri vredoch, pretože prúdom vody sa odstraňujú zvyšky mastí.

Keď máte možnosť chodiť v studenej vode (v potoku, v jazere, v mori), využite chladenie v kombinácii s masážou chodidel kameňkami.

Lieky

Pravidelne užívajte lieky, ktoré Vám predpísal lekár a nezabudnite si ich pribalit' na cesty a dovolenku. Navštívte svojho lekára ešte pred obdobím dovoleniek a nechajte sa vyšetriť a predpísať si dostatočné množstvo liekov do najbližšej kontroly. Váš lekár Vám doporučí lieky na Vaše problémy s nohami, nazývané venofarmaká.

UPOZORNENIE: Pri chronickom žilovom ochorení dochádza k neustále sa rozvíjajúcim zmenám na cievach (progressívny proces), preto je dôležité užívať venofarmaká DLHODOBO (aj keď sa vytratia príznaky ako sú bolesť, opuchy a ťažoba v nohách).

Oblečenie

V letných mesiacoch je potrebné dbať na pohodlné a vzdušné oblečenie a obutie. Snažte sa vyhnúť vysokým a veľmi nízkym podpätkom, rovnako ako úzkemu oblečeniu.

RADY NA CESTY A DOVOLENKU

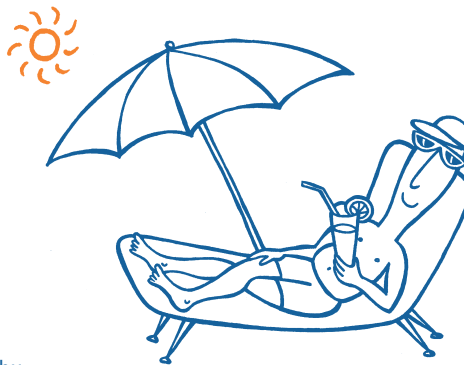
Cestovanie

Pri cestovaní si robte prestávky, minimálne každé dve hodiny. Keď nemáte možnosť zastaviť, cvičte aspoň nohami. Vyššie uvedené cviky môžete opakovať každú pol hodinu. Pri cestovaní vlakom, autobusom alebo lietadlom, sa skúste podľa možnosti, pravidelne poprechádzať uličkou.

Odpočívanie

Najlepšie je na dovolenke kombinovať šport s kultúrou a odpočinkom v ľahu.

Využite čas voľna k oddychu a to aj počas dňa. Pri ležaní si snažte vyložiť nohy tak, aby boli vo zvýšenej polohe. Snažte sa vhodne športovať, nie však v čase najvyšších teplôt. V tomto čase je vhodné navštevovať múzeá a kultúrne pamiatky, kde je obvyčajne tieň a chládok. Snažte sa vyhnúť dlhému státiu pri prehliadkách. Pri opaľovaní sa natrite opaľovacími prípravkami s vysokým ochranným faktorom. Vynechajte pobyt na slnku v čase od 11 do 16 hodiny. Pri výskyte hmyzu si chráňte pokožku repeľentným prípravkom, aby sa kožné prejavy po bodnutí hmyzom nezhoršili.



CVIKY NA ZLEPŠENIE KRVNÉHO OBEHU V ŽILÁCH



chodte
striedavo
na špičkách
a pätách



prenášajte
váhu tela
striedavo
na špičky
a päty



striedavo
chodte po
vonkajších
a vnútorných
stranách
chodidiel



striedavo
spojte
a rozťahnite
špičky
chodidiel



striedavo
pomaly
napínajte
chodidlá
dopredu
a späť



krúžte
chodidlami
striedavo
do oboch
strán